

今月の注目記事

詳しくは中面で!



「骨のつく慣用句」「川柳の作り方」  
お客様からのお便りにお答えします!



# ワダカル新聞

2018年  
4月号



ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課  
0120(80)9292  
大阪市鶴見区今津南2-7-36  
企業HP <http://www.wadacal.co.jp>  
ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>

ワダカルショップ 検索

話題の成分配合!

## 『四季潤プレミアム』新発売!

しゅんじゆん

「いつまでも元気に歩きたい」という願いにお応えして、お客様にもっと喜んで頂けるよう、ワダカルでは骨やふしつぶしのための商品開発を日夜行っています。そんな中、お客様にぜひ摂取して頂きたい成分を探し出し、試行錯誤の末、商品化に成功しました!

### 話題の

「軟骨成分」と「筋肉成分」

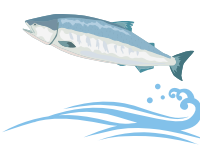
その成分こそ、「プロテオグリカン」と「イミダゾールジペプチド」。  
軟骨成分である「プロテオグリカン」は、ヒアルロン酸よりもすぐれた保水力を持ち、グルコサミンやコンドロイチンを生み出す元になると言われています。また「イミダゾールジペプチド」は、鶏肉由来の

筋肉成分。渡り鳥が何万kmも飛び続けるパワーが詰まっていると言われ、スポーツ選手も体づくりに摂り入れています。

鶏肉由来のイミダゾールジペプチド



サケ由来のプロテオグリカン



「軟骨」「筋肉」「骨」  
ロコモケア成分を凝縮!

さらに、なめらかな潤いのために「ヒアルロン酸」「非変性II型コラーゲン」、骨成分である「カルシウム」、その吸収を助ける「ビタミンD」も贅沢に配合。軟骨+筋肉+骨、健康な歩みのために必要だと考えられる成分をすべて凝縮しました。

骨成分 筋肉成分 軟骨成分

ぎゅっと凝縮!!



運動器の障害で歩行や立ち座りなどの日常生活が困難になってしまつ「ロコモティブシンドローム」が増える今の時代のためにワダカルだからこそできた逸品です。

開発部  
部長 磯野

ワンランク上のなめらかな毎日を応援する  
四季潤プレミアム、  
詳細は次回ワダカル新聞でお知らせしますので、  
お楽しみに。



# ピントがぼやける…老眼は回復できる??



40歳前後からはじまると言われる「老眼」は、老化によるピント調節機能の低下で、近いところが見えにくくなる症状を指します。でも、年齢だから…とあきらめないで！**足腰の筋肉を鍛えるように、目の筋肉も鍛えられます。**簡単トレーニングをご紹介しますので、実践してみてくださいね！



## 8点グルグル体操

① 顔をまっすぐ前に向け、目だけで上を見て、対象物(壁の模様など)を1秒凝視します

② 同様に、上下左右斜め8ヶ所を1秒ずつ凝視します

〈右回り+左回りを1日3セット〉



コールセンター 三村

## お悩み別の健康成分

### ブルーベリー

目に良い成分の代表格。「アントシアニン」という色素が視機能に必要な成分の合成を助け、かすみやぼやけを予防、改善するといわれています。



### アスタキサンチン

ピント調節を助けて眼精疲労を改善するのに効果的とされ、黄斑変性症や緑内障の予防にも役立つと考えられています。視力回復や美肌効果も！



### ルテイン

目の中にもともと存在しており、紫外線やブルーライト(パソコンやテレビなどから出る青色の光)のダメージから守ってくれる成分。黄斑変性症や白内障の予防にも良いとされています。



トレーニングと合わせて、これらの成分も積極的に摂るようにしたいですね。

## 目の健康に

## 健康レシピ

にんじんに多く含まれるビタミンAやレーズンに含まれているアントシアニンは、目の乾燥を防いだり、眼の疲れを和らげる効果があります。

### にんじんとレーズンのサラダ



#### 材料(2人分)

- にんじん 大1本(130g)
- 穀物酢 大さじ1.5
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- こしょう 適量
- レーズン 15g
- 塩 少々

#### 作り方

- ① にんじんを長めの千切りにし、電子レンジで加熱する。(目安 600W 3分)
- ② 酢、オリーブオイル、砂糖、こしょうを混ぜ合わせ、①と和える。
- ③ レーズンを加え、味が足りなければ塩で味を調節する。(レーズンが苦手な人は、ナッツに変えてもOK)

#### (1人当たりの栄養価)

エネルギー	98kcal
炭水化物	15g
たんぱく質	0.7g
脂質	4.1g
塩分	0.0g

※塩で調整していない場合



ビタミンAは、油と一緒に食べることで吸収率がアップします！

監修 健康ラボステーション 管理栄養士 沖 さやか先生

お客様からの  
**お便り**コーナー


お客様から寄せられたお便りに、ワダカルスタッフがお答えします！

**Q** カルシウムや栄養素に関係のあることわざ等を紹介してくれませんか？


熊本県 松下 優子様より

**A** 「カルシウム」と言えば「骨」。今回は「骨」のつく慣用句を集めてみました！

- **骨身を惜しまず**  
|| 苦労や面倒をいやがらず
- **骨身にこたえる**  
|| 全身に、また心に強く感じる
- **骨を休める**  
|| 一休みする
- **骨の髄まで**  
|| とことんまで。徹底して
- **骨に刻む**  
|| 深く心にとどめて決して忘れて忘れない



コールセンター 大山



**Q** カルシウムを吸収するにはビタミンが不可欠だと聞きましたが、ビタミンの入った商品はありますか？

愛知県 今井 泰子様より

**A** 食事から摂ったカルシウムや、血液中のカルシウムを吸収させるために必要なのがビタミンD。『BPカルシウム&マグネシウムコラーゲン』には、カルシウム、ビタミンDなど骨の健康を考えた7つの成分を配合しています。



**Q** 川柳を考えるのに良いアドバイスがあれば教えてください！

大阪府 寺島 智恵様より

**A** あまり身構えず気楽な気持ちで、普段思っていることを詠んでみましょう。まずはテーマを決め、関連した言葉をいくつか挙げてみると作りやすくなりますよ。



**例「歩く」をテーマにした場合**  
関連する言葉 歩み 歩数 ウォーキング 足 運動... などなど  
普段思っていること 最近ちょっと太ってきたかも...  
↓ **歩数増えやせたらいいな ウォーキング**  
といった具合です。作品ができたなら、ぜひワダカル新聞に投稿してくださいね！



ぜひ覚えてください！  
**5月2日はカルシウムの日！**

丈夫な骨に欠かせない「カルシウム」の摂取を啓発するため、ワダカルが制定した記念日です。  
**骨(コッ)の語呂合わせ「コ(5)ツ(2)」から5月2日としました。**骨とカルシウムの大切さをあらためて考えて頂くきっかけになれば幸いです。

お客様からうれしいお声！

兵庫県 前西 輝子様より



ワダカル新聞を読まう度に、いかに健康が何より大切なのか、大切なことはよくわかります。(かも自己管理)でまうことで、5月2日の「カルシウムの日」と記念日としたこと嬉しい限りです。私に似たり2月2日の「夫婦の日」と5月2日の「カルシウムの日」は、大切にしたい日と知り、夫婦揃って、健康で自分の足で歩けるまで、頑張りたいと思っております。

ご相談・お問い合わせは「コチラ」  
0120(80)9292 (平日9時~17時)



※休み明けなどはお電話が繋がりにくい場合がございます。

お客様掲示板

今月も、素晴らしい作品がたくさん届きました！

ワダカル山柳

パワフルな  
歩き教わり  
目線変え  
毎日が四季潤いで快調です  
藤原 政幸様(大阪府/82歳)  
ご愛飲歴 9年2ヶ月



どしおんな  
今日も歩こう  
ワン(犬)ダフル  
ワンワン  
黒田 敦子様(兵庫県/83歳)  
ご愛飲歴 9年7ヶ月

四季潤いで  
足も軽がる  
シヨッピンク  
松原 茂光様(兵庫県/88歳)  
ご愛飲歴 4年8ヶ月

今年こそ  
杖を捨てたい  
千支の春  
酒井 日出子様(北海道/83歳)  
ご愛飲歴 2年10ヶ月

ワダカルを  
喜寿にすすめる  
我也喜寿  
澁谷 徹様(兵庫県/77歳)  
ご愛飲歴 6年

ひあわせは  
心次第と  
サプリア飲む  
中村 伶子様(岩手県/80歳)  
ご愛飲歴 12年11ヶ月

素敵な短歌も

冬支度 背を丸くして  
編んでいる  
おとこさ運ぶ  
母の横顔  
宮崎 玉記様(佐賀県/70歳)  
ご愛飲歴 9ヶ月



今月も素晴らしい力作揃いです！皆様も、中面のQ&Aコーナーを参考にチャレンジしてみてください

企画 西口



正解者の皆様で  
ワダカルポイント  
5000Pを  
山分け！(正解者の数で  
均等に付けて付き)

裏返し漢字クイズ (難易度★★★★)

裏返った漢字のうち、正しいものは1つだけ。さて、正しいのはどれでしょうか？

ヒント

部首の向きやはね、払いをじっくり観察してみましよう

筋骨 煥学 笑必 立



クイズの  
お供に  
アントシアニン・ルテイン、  
アスタキサンチン配合で  
細かい文字をクリアに！

クイズの解答とワダカル新聞の感想を書いて、下記宛先までお送りください。

応募締切 平成30年4月30日(月)消印まで有効

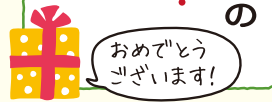
※当選者と解答はワダカル新聞6月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成30年6月以降付与させていただきます。  
※プレゼント内容は変更になる場合があります。

2月号プレゼントクイズの

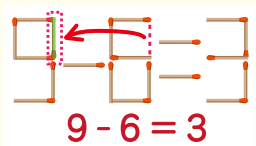
正解者は143名様！

1人当たり35ポイント

プレゼント



2月号クイズの解答



▼クイズのご応募、作品投稿、ご感想などなど、宛先はコチラ！

〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2-7-36  
ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売課

「4月号クイズ係」・「ワダカル新聞感想係」  
「お声ひろば出演係」・「お客様掲示板係」・「ワダカル山柳係」

※お客様番号、ご住所、お名前、お電話番号を必ず明記ください。  
※お客様番号は「お買上げ明細書」または封筒をご覧ください。  
※お送り頂いたお便り、お声は紙面で掲載させて頂く場合がございます。  
※お送り頂いた作品等の返却はできません。

【例:4月号クイズ係の場合】

62	〒538-0043	①お客様番号
	大阪市鶴見区今津南	②ご住所
	2-7-36	③お名前
	ワダカルシウム製薬	④お電話番号
	株式会社 通信販売課	⑤クイズの答え
	「4月号クイズ係」	⑥ワダカル新聞の感想

お写真やクイズのご応募は  
メールからも承ります！  
✉ info@wadacalshop.jp